

LIMA, JUEVES 27 DE MARZO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21338 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

HOY GRATIS

JUEGA con ojo

SUPLEMENTO TRAE TRES PÁGINAS CON MÁS DIVERSIÓN PARA TODA LA FAMILIA

PADRES DESESPERADOS POR AMENAZAS DE EXTORSIONADORES A CENTROS EDUCATIVOS

¡CON LOS NIÑOS NO SE METAN!

JULIO DIAZ

▸ **NUEVO MINISTRO DEL INTERIOR NO ATIENDE** A ASOCIACIÓN NACIONAL DE COLEGIOS PRIVADOS. "NOS DEJÓ EN VISTO", DICEN

IMPACTO Pag. 3

▸ **EN LOS OLIVOS PROTESTARON EN LA MUNICIPALIDAD** PARA EXIGIR MÁS SEGURIDAD

Se sentará en el sillón rojo de "El valor de la verdad" y mostrará chats con Cueva

OJO SHOW pag. 17

MELISSA RESPONDE A PAMELA LÓPEZ

CRACK pag. 13

BICOLOR NO BAJA LOS BRAZOS

Pese a derrota ante Venezuela, afirman que lucharán hasta el último partido

ATRAPAN A BANDA DE "LOS CHUKYS"

POLICIAL pag. 6

Estaba integrada por una familia y cayeron en megaoperativo



OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Perú, tras su derrota ante Venezuela, tiene aún opción real de clasificar al Mundial 2026?

NO 90% — SÍ 10%

¿Cree que el gobierno de Dina Boluarte será imparcial en las elecciones generales de 2026?

LA CRUDA REALIDAD

A PASAR LA PÁGINA

Tras el resultado del último partido de la selección, donde perdimos 1-0 con Venezuela, los sueños de alcanzar la zona de repechaje quedaron muy lejos. Más allá del pésimo arbitraje, y la sensación de que nos "robaron" el partido, la verdad es que eso pudo haberse evitado si la Federación Peruana de Fútbol (FPF), con su presidente Agustín Lozano a la cabeza, y el equipo en pleno reclamaban a tiempo por el arbitraje asignado para un partido que era decisivo para la Blanquirroja. Pero no hicieron nada. Y ahora se lamentan. No sirve llorar sobre la leche derramada. Toca pasar la página y pensar en el futuro. Proyectarse. Planificar. Que la FPF haga su trabajo y deje de convocar técnicos que al final solo llegan para cobrar indemnizaciones millonarias porque se tiene que despedirlos debido a los pésimos resultados. Somos últimos en la tabla, junto con Chile. No esperemos 30 años más para volver a la Copa del Mundo. Los hinchas no lo merecemos.



SIGUE PRÓFUGO AL TENER REQUISITORIA POR OTRO CASO

JUSTICIA LIMPIA A CERRÓN Y EL 2026 PODRÍA SER CANDIDATO

La Corte Suprema revocó la condena de tres años y seis meses de prisión efectiva y la orden de captura contra Vladimir Cerrón por el delito de colusión simple en el caso "Aeródromo Wanka". "Una prueba más de las sentencias politizadas en el país", celebró el prófugo sobre quien pende aún una orden de prisión preventiva de 24 meses. Al dejar de ser un condenado, Cerrón podrá postular en las elecciones generales de 2026, explicó el abogado penalista Andy Carrión.

EXPERTOS PRESENTAN PROPUESTA AL PAÍS

Partidos se unen por crisis de inseguridad

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Ante el creciente avance de la criminalidad y el crimen organizado en el país, expertos en seguridad de partidos políticos se reunieron en un foro y talleres de trabajo para desarrollar una propuesta integral de política de seguridad y lucha contra la criminalidad.

El documento resultante, titulado "Política de Seguridad y Lucha contra la Criminalidad", está suscrito por el Partido Popular Cristiano (PPC), el APRA, Fuerza Moderna, Avanza País y Unidad y Paz, y cuenta con el respaldo de Fuerza Popular.

Los expertos coincidieron en que Perú enfrenta una crisis de seguridad sin precedentes, con un aumento alarmante de homicidios, extorsiones y delitos ligados al crimen organizado, como narcotráfico y minería ilegal.

"El país necesita una respuesta firme y coordinada para enfrentar el avance del crimen organizado, que se ha expandido con redes internacionales como el Tren de Aragua", indicaron.

ojo al dato

La expulsión inmediata de delincuentes extranjeros y la reforma de la Policía y el sistema judicial son otras propuestas.



▪ Plantean unidades de flagrancia para condenas rápidas.

PLAN. El documento propone un plan integral con reformas y acciones inmediatas, como el liderazgo centralizado en seguridad, crear un Comando Unificado de Seguridad dirigido por el Ejecutivo y las fuerzas de seguridad, revisar las normas del Sistema Nacional de Seguridad Ciudadana, el combate frontal al crimen organizado y estrategias para cortar la cadena de valor del narcotráfico y el oro ilegal.

Se plantea más facultades a la Policía y Fuerza Armadas para el control territorial.

FOTONOTICIA

DINA PIDE "UNIDAD", PERO IGUAL PUEDE SER VACADA

Al rechazar los "mensajes de odio" y "politiqueros", Dina Boluarte pidió "unidad" en el país, mientras el politólogo Fernando Tuesta indicó que convocar a elecciones generales para 2026 no impide que ella sea vacada por el Congreso.



FOTO: OJO

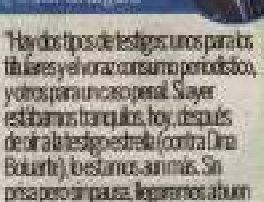
Comicios de 2026 tendrán a 41 organizaciones



▪ El titular del JNE, Roberto Burneo, señaló las acciones de entes electorales.

Las 41 organizaciones políticas inscritas hasta hoy "son las que van a participar" en los comicios generales de 2026, a raíz de la convocatoria a la jornada por la presidenta Dina Boluarte que inicia la ruta oficial para la contienda electoral, explicó el titular del máximo ente electoral, Roberto Burneo.

TWITTER



JUAN PORTUGAL
Abogado de Dina Boluarte

"Hay dos tipos de testigos: unos para los titulares y el voraz consumo periodístico, y otros para un caso penal. Si ayer estábamos tranquilos, hoy, después de oír a la testigo estrella (contra Dina Boluarte), lo estamos aún más. Sin prisa pero sin pausa, llegaremos a buen puerto. Nihil novum sub sole! (¡No hay nada nuevo bajo el sol!)".

OJOS&OÍDOS

DESPAS. Vía resolución suprema, el Gobierno adjudicó 65 departamentos de la Villa Panamericana en Villa El Salvador, a los medallistas de los Panamericanos Lima 2019. La entrega -seguro con hartas fotos y registro en video- será por la presidenta Dina Boluarte.

CHOQUE. El congresista Enrique Alva (AP) y sus asesores resultaron con leves contusiones al chocar su camioneta con una roca, cuando viajaban a Otuzco (La Libertad) para labores en la semana de representación.

FUJIS. Ante una denuncia ciudadana, la fiscal de la Nación, Delia Espinoza, inició diligencias preliminares para determinar si Fuerza Popular, partido de Keiko Fujimori, cometió conductas antidemocráticas que ameriten que sea declarado ilegal y sea disuelto.

PEDIDO. La defensa de Juan Santiváñez pidió a la Sala Penal Permanente de la Corte Suprema que anule el allanamiento a la casa del exministro del Interior y con ello, de paso, perderán validez los elementos probatorios incautados por la Fiscalía.

ASOCIACIÓN DE COLEGIO PIDE REUNIÓN PARA PRESENTAR PLAN DE SEGURIDAD, PERO TITULAR DEL INTERIOR, JULIO DIAZ, LA "DEJÓ EN VISTO" EN WHASTAPP

Ministro ignora a padres de escolares



▪ Padres protestaron ayer con mascarillas, por temor, exigiendo seguridad al municipio de Los Olivos, pero alcalde dice que no hay serenos.

▪ Ahora alistan una nueva marcha nacional para mañana viernes

AURORA CARIAJULCA
aurora.cariajulca@pressmart.pe

800 COLEGIOS reciben extorsiones a nivel nacional, según el Sistema de Denuncias Policiales.

Padres de familia del colegio Pitágoras de Los Olivos se movilizaron ayer hasta la municipalidad del distrito para exigir al alcalde Felipe Castillo mayores medidas de seguridad en los colegios.

La protesta surge en medio de una creciente preocupación por los casos de extorsión del que son víctimas los centros educativos.

"Nuestros hijos tienen derecho a la vida y a la educación", "No a la extorsión" y "Que el Gobierno haga algo y cuide a los niños", se leía en carteles de los padres.

Los manifestantes denunciaron la escasa presencia de serenazgo en los colegios. Castillo aseguró que el distrito cuenta con 500 serenos, pero deben dividirse entre múltiples tareas.

"No hay seguridad para nuestros hijos, ni en los colegios ni en los parques", expresaron los padres. También exigieron la intervención del Ejecutivo para evitar el cierre de colegios o la vuelta a clases virtuales.

Guido Quintanilla, presidente de la Asociación Nacional de Colegios Privados (Anacopri), denunció que el ministro del Interior, Julio Diaz, no responde a su pedido de reunión.

"Hemos mandado mensajes a su WhatsApp personal y por la vía regular al Ministerio del Interior, pero simplemente nos dejó en visto. Esperamos que nos convoque a una reunión de emergencia", declaró.

Anacopri presentó un plan de seguridad, pero, según Quintanilla, las autoridades ignoran la iniciativa.

"Todo el esfuerzo que hacemos como asociación no está siendo valorado. Tenemos una serie de planes. El ministerio prioriza otras cuestiones y deja de lado la seguridad de estudiantes, docentes y padres", acotó.

INVESTIGA. La Fiscalía de Lima Norte ya investiga las amenazas de extorsión al colegio Pitágoras. La denuncia se basa en mensajes intimidatorios que exigen pagar S/20,000 a cambio de no atentar contra alumnos, docentes y padres.

En tanto, los padres de colegios participarán en una marcha nacional convocada para este viernes. La movilización busca presionar al Gobierno para tomar acciones inmediatas.



Otra movilización arranca mañana a las 7 a. m. y el punto de concentración es la Municipalidad de Los Olivos.



AL GRANO



DETIENEN A "RATA" CUANDO DEJABA EXPLOSIVO

Detectives antirrobos capturaron a Piero Giovanny Espinoza Castilla (26) "Rata", en el jirón Libertad, Comas, cuando se dirigía a detonar un explosivo en una barbería. "Rata" fue contratado por un tal "Jesús", con quien coordinaba por Whats App el pago y los ataques extorsivos.



MEGAOPERATIVO EN CENTROS JUVENILES

Celulares, audífonos y otros objetos prohibidos fueron hallados en los centros juveniles de diagnóstico y rehabilitación del país durante un megaoperativo inopinado que ejecutó ayer el Ministerio de Justicia en patios, dormitorios y ambientes donde residen los adolescentes infractores a las normas.



PREMIER AFIRMA QUE GABINETE EN PLENO RESPALDA A JULIO DIAZ

MINISTRO DEL INTERIOR ADMITE INVESTIGACIÓN DE FISCALÍA

Aunque el Ministerio del Interior (Mininter) negó que su titular tuviera procesos judiciales o administrativos, Julio Diaz, en declaración jurada, reconoce tener investigaciones y/ o procesos judiciales en calidad de imputado o cómplice. Detalló entre 2003 y 2020 seis investigaciones fiscales o procesos judiciales relacionados con presuntos delitos de usurpación agravada, abuso de autoridad, usurpación, concusión, desobediencia y resistencia, y lesiones, que fueron archivados o sobreseídos. No obstante, tiene vigente una carpeta fiscal por presunta negociación incompatible que comparte con su predecesor, Juan Santiváñez.

Tras un consejo de ministros, el premier Gustavo Adrianzén reveló ayer que el gabinete respalda a Diaz. "Demos un poquito de aire al nuevo ministro", reclamó.



ALERTA POR PUENTE HUAYCOLORO. La Defensoría del Pueblo advirtió que el puente Huaycoloro, que une a San Juan de Lurigancho con Huachipa, está deteriorado con grietas y estructuras dañadas. Pidió a la Municipalidad de Lima su refacción inmediata.



▪ Alza se da en mercados de Lima y regiones.

AMAS DE CASA ESTÁN PREOCUPADAS

Sube precio de brócoli, espinaca y lechuga

En los últimos días, los precios de vegetales como brócoli, espinaca y lechuga registran un alza considerable en mercados de Lima y regiones del país. La espinaca pasó de costar 4 soles a 12 soles por kilo al por mayor, mientras que en el mercado de Comas su precio subió de 2 soles a 5 soles. En tanto, la lechuga orgánica se vende a 6 soles el kilo. El brócoli se ha elevado a 4,50 soles el kilo, superando su precio anterior de 2,50.
Los incrementos responderían a la escasez de producción, señalaron los mismos comerciantes.

Mesa Redonda marcha contra ordenanza

▪ Comerciantes refieren que norma perjudica sus ventas y sus negocios.

Por la avenida Abancay se movilizaron ayer los comerciantes de Mesa Redonda para rechazar la ordenanza N° 2711, aprobada por la Municipalidad de Lima, que prohíbe actividades de almacenamiento y depósito. Llegaron hasta el Congreso.

AUMENTAN CASOS DE ENFERMEDAD A NIVEL NACIONAL

Bebés en peligro por tos ferina

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

La tos ferina, conocida como tos convulsiva, viene afectando la salud de bebés y niños pequeños a nivel nacional. Hasta el 22 de marzo último, el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC) detectó 307 casos, lo que refleja una importante alza considerando que el año pasado solo hubo 23.

Los recién nacidos y menores de hasta 4 años son el grupo etario más vulnerable frente a esta enfermedad al concentrar más contagios y las cuatro muertes reportadas a la fecha, pese a que existe la vacuna DPT, la cual brinda protección y se encuentra en el esquema nacional de vacunación.



▪ Niños menores de cuatro años son los más vulnerables.

GRAVE. Eduardo Carcausto, médico internista de Sanitas EPS, indicó que la brecha de niños no vacunados sería una de las causas del aumento de contagiados del mal transmitido por pequeñas gotas de saliva expulsadas al toser o estornudar.

Con esto coincidió el director del CDC, César Munayco, quien agregó que la pandemia del coronavirus originó una caída significativa en la vacunación.

El doctor Carcausto detalló a **OJO** que los síntomas de la tos ferina son similares a los de una gripe común, como fiebre y congestión nasal, pero, a medida que la enfermedad progresa, la tos se vuelve intensa y persistente.

"Los casos más graves se presentan en lactantes porque su sistema respiratorio es pequeño y esta tos severa no la pueden controlar muy bien y pueden hacer paros respiratorios", comentó.

Ante ello, pidió a los padres proteger a sus niños con las vacunas DPT, que se colocan a los 2, 4 y 6 meses, además del refuerzo a los 4 años.

ojo al dato

La enfermedad causada por la bacteria Bordetella pertussis viene afectando más a las regiones Loreto, Tacna y Cusco.

AL GRANO



MARIO VARGAS LLOSA VUELVE A BARRIOS ALTOS

El Premio Nobel Mario Vargas Llosa recorrió lugares emblemáticos de Barrios Altos que inspiraron historias de sus novelas. Según su hijo Álvaro, el escritor visitó Cinco esquinas, la Quinta Heeren y la casa donde nació Felipe Pinglo Alva.

LIMA TEJE ABRE CONVOCATORIA A EMPRENDEDORES

Lima Teje, el evento de tejido más importante del Perú, regresa en su quinta edición, en julio, en el Centro de Convenciones y la convocatoria para adquirir espacios de exhibición está abierta en el correo hola@festivallimateje.com.



DAMNIFICADOS RECIBIRÁN BONO DE 500 SOLES

Un total de 18 familias damnificadas por el incendio de Barrios Altos, que agrupan a más de 60 personas, recibirán el Bono de Arrendamiento de Vivienda para Emergencias, que es de 500 soles mensuales.



ALISTAN PROCESIONES EN LIMA Y RECOLECCIÓN DE VÍVERES EN ABRIL

SE VIENE LA SEMANA SANTA

A menos de un mes de la Semana Santa, el Arzobispado de Lima definió las actividades a realizarse en abril. Del 6 al 20 se han programado procesiones en Lima y durante todo el mes las parroquias recibirán donaciones de víveres para las ollas comunes, como el año pasado.
"Nos preparamos para vivir esta Semana Santa interpelados por las realidades complejas que afrontan miles de personas en nuestra sociedad: muertes por extorsión, hambruna, violencia contra la mujer, impunidad e injusticia", señaló el Arzobispado, al detallar que el lema es "Caminamos hacia la Pascua, fuente de nuestra esperanza".

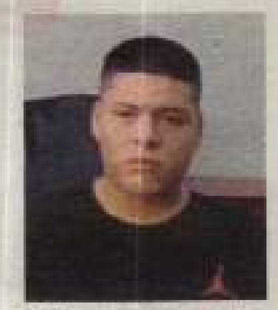


DISPARAN A FAMILIA. Cuatro pistoleros acribillaron a una pareja de esposos, su hija y una amiga cuando iban en una camioneta, en Chaclacayo. Los gatilleros bajaron de un auto color plata y dispararon a Martín Flores Menéndez, su cónyuge Claudia Bonilla, hija y amiga. El empresario y la amiga quedaron heridos. La esposa acusó a "Chato Dayvis" y "Bala" de ordenar el atentado porque desde hace un año los extorsionan.

IMPLICADO EN ATAQUE A BUS DE ARMONÍA 10

Prisión preliminar para "Mariano"

Mariano Antonio Altamirano Ramos (21) "Mariano" o "Pelao" principal sospechoso del ataque a balazos al bus de Armonía 10, en el que murió el cantante Paul Flores García "Russo", seguirá detenido luego que un juez ordenó siete días de detención preliminar por hallarle una pistola y drogas cuando lo intervinieron la noche del lunes, en Los Olivos.



• Estuvo preso, pero lo dejaron en libertad.

AL GRANO



SE CUELGA DE MOTO Y ATRAPA A LADRÓN

Cámaras de seguridad de Miraflores captaron a un joven colgándose de la moto de un falso delivery para recuperar el celular que le robó. Serenos ayudaron a atrapar al hampón.

INTEGRABAN BANDA "LOS CHUKYS DE JUAN PABLO II"

Clan familiar cae por extorsiones

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Integrantes de un clan familiar fueron arrestados porque serían integrantes de una banda criminal que a través de la extorsión, sembró el terror, cobrando cupos, en instituciones educativas, empresas de transporte y diversos negocios, en San Juan de Lurigancho.

En la madrugada, un contingente de detectives de la División de Investigación de Delitos de Alta Complejidad (Diviac) con apoyo de efectivos de otras unidades policiales incursionaron en cuatro viviendas, en Canto Rey. En el operativo cayó Patricio Kevy Urbano Lara (26) "Patricio", cabecilla de la organización criminal de "Los Chukys de Juan Pablo II".

"Este sujeto dirigía los actos preparatorios y de ejecución para amedrentar a diferentes negocios y exigir pagos por extorsión", dijo el coronel PNP Erick Ángeles, jefe de la Diviac.

También fueron detenidos el lugarteniente Eymar Ricardo Lara Quiñones "Pelao", Francisco Luis Lara Narvaez (53) "Bigote", Nataly Sofía Lara Rosales (31) "Nataly", Yovana Marcionila Lara "Yoba" y Sabrina Stefanie Álvarez Ríos (21) "Sabrina".



•Banda operaba desde el 2023 y amenazaban de muerte a sus víctimas.

ojo al dato

Más de 300 policías participaron en el operativo que contó con la presencia de la fiscal Margarita Haro Pinto, de la Primera Fiscalía Penal de San Juan de Lurigancho - Zona Media.

•PATRICIO URBANO LARA CABECILLA

Fueron sorprendidos mientras dormían y se les incautó celulares, chips, memorias USB, arma de fuego, dos artefactos explosivos, tarjetas de crédito, libro de manuscritos, stickers de números, entre otros artículos incriminatorios.

Los stickers eran colocados en los vehículos de las empresas de transporte público que pagaban 10 soles diarios por cada unidad. A los negocios y colegios les exigían 10 mil soles de inscripción y una cuota mensual que variaba de acuerdo al rubro comercial.

EN EL CALLAO

RENDÍA CULTO A LA SANTA MUERTE

Agentes del Grupo Terna arrestaron a Mercy Vivar Reyes (54) "Tía Mercy", en una vivienda ubicada en la cuadra 2 del jirón Ancash, en el Callao. En su casa, la mujer le rendía culto a una imagen de la Santa Muerte.

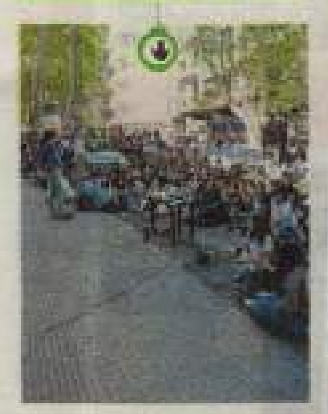
En el inmueble, la Policía halló más de un kilo de marihuana y 15 ketes de pasta básica de cocaína, cerca de la imagen.

"Tía Mercy" tiene denuncias policiales por tráfico ilícito de drogas en los años 2023 y 2024.



EL PAPA ALZA LA VOZ. En un mensaje escrito mientras se restablece su salud, el papa Francisco alertó que "Satanás intenta convencernos de que no hay pan para los hambrientos ni ángeles que acudan en nuestro auxilio" y "el mundo parece estar en manos de poderes que someten a los pueblos con su arrogancia y el uso de la violencia".

URUGUAY



UNIVERSITARIOS RECIBEN CLASES EN PLENA CALLE

➡ La calle Tristán Narvaja, en pleno centro de la capital, Montevideo, se llenó de estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República (Udelar). Los docentes llevan adelante las lecciones durante toda esta semana en el patio del edificio y en la calle que da al frente de la institución, en reclamo por la falta de espacios en los salones. Los docentes usaron micrófonos y parlantes, y colocaron un proyector en la fachada del predio.

FOTOLOCA



INDIA

MILLONES DE TULIPANES ATRAEN A TURISTAS

➡ Casi dos millones de tulipanes en floración atraen a miles de turistas al Jardín de Tulipanes Indira Gandhi Memorial de Srinagar, que ayer recibió al público por primera vez este año. El jardín, en las faldas de la cordillera de Zabarawan con vistas al emblemático lago Dal, en la región de Jammu y Cachemira de la India, se extiende sobre un área de 30 hectáreas con hileras de tulipanes. Todo comenzó con 50 mil bulbos traídos de los Países Bajos y hoy es una atracción turística. Además de tulipanes, hay otras flores como jacintos, narcisos, muscaris y ciclámenes.

ASÍ FUE

ESTADOS UNIDOS



HIJAS ATACAN A MADRE POR APAGAR EL WIFI

➡ Tres hermanas de 14, 15 y 16 años fueron arrestadas en Texas por perseguir con cuchillos de cocina a su madre de 39, por toda la casa y hasta la calle, después de que la mujer apagó el wifi. En el intento de asesinato, una de las menores lanzó un ladrillo que impactó en el tobillo de la víctima. La abuela de 70 años, que intentó proteger a su hija, también resultó herida al ser derribada por las chicas.

COLOREA

JUEGA CON ojo

¡Únete y pásalo de lo lindo con tu familia!

SUMANDO

Coloque en las casillas en blanco los números que están fuera del recuadro, de modo que, al sumar horizontal o verticalmente, el resultado sea siempre el mismo (57).

21		
	13	27
	15	

7 17 19 23 29

CRUZADAS

Ubique las palabras en el diagrama.

VIAJAR
LAGO
ASNO
VETA
LEO
LEPAP
PIANOLA
REPTIL
GOL
REAL
ALAR
PALTA
ETA
GOLOSINA
TONELADAS

RÁPIDO

¿Cuántos fósforos debes mover para formar cinco cuadrados iguales?

A) 1 B) 2 C) 3 D) 4 E) 5



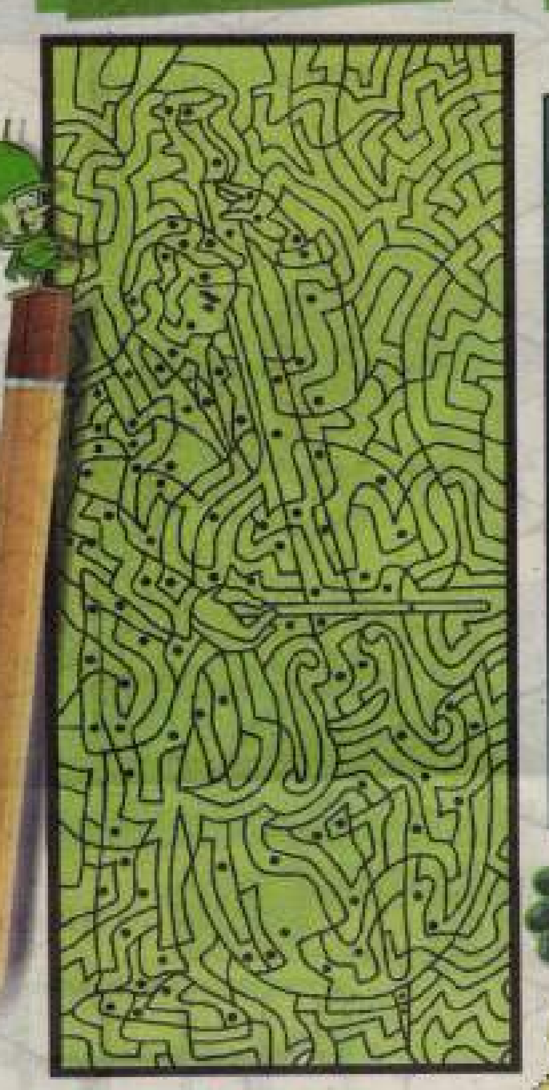
MENTE ÁGIL

Resuelva las **definiciones** en forma **horizontal** y encontrará, en la **línea marcada, el nombre de una obra literaria**.

1. Que muerde o corroe.
2. Reo, recluso.
3. Fuego, ardor.
4. Barra, pasamanos.
5. Samovar, hervidor.
6. Falsedad, infundio.
7. Base, infundio.
8. Ladrón de ganado.
9. Exterior, afuera.
10. Jefe, caudillo.
11. Resfriado, tos, gripe.
12. Mermar, desgastar, romper.
13. Loar, adular, agasajar.
14. Pisar, ajar, profanar.
15. Signo zodiacal.
16. Socavar, excavar, debilitar.
17. Piedrecillas, rocalla.

1		M					Z	
2			P				O	
3			C				R	
4		B						A
5			T					A
6	M						A	
7	E							O
8	C							O
9	E						O	
10			A					D
11		C						O
12		M					R	
13			A					R
14			H					R
15			T				O	
16			M				R	
17			G				A	

SOMBREAR



UNIPUN

Si quiere saber
una con



DESAFÍO



CHILT

AL TOQUE

Encuentre en este grupo tres figuras iguales.



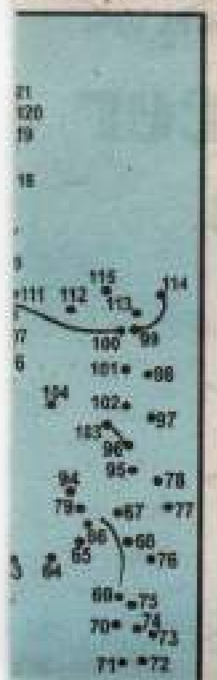
PONT

Nº 166

8
9
4
1
2
2
5

...S

...igura aparece,
...ea los puntos.



9 DIFERENCIAS





...MOSCA CON EL SUDOKU

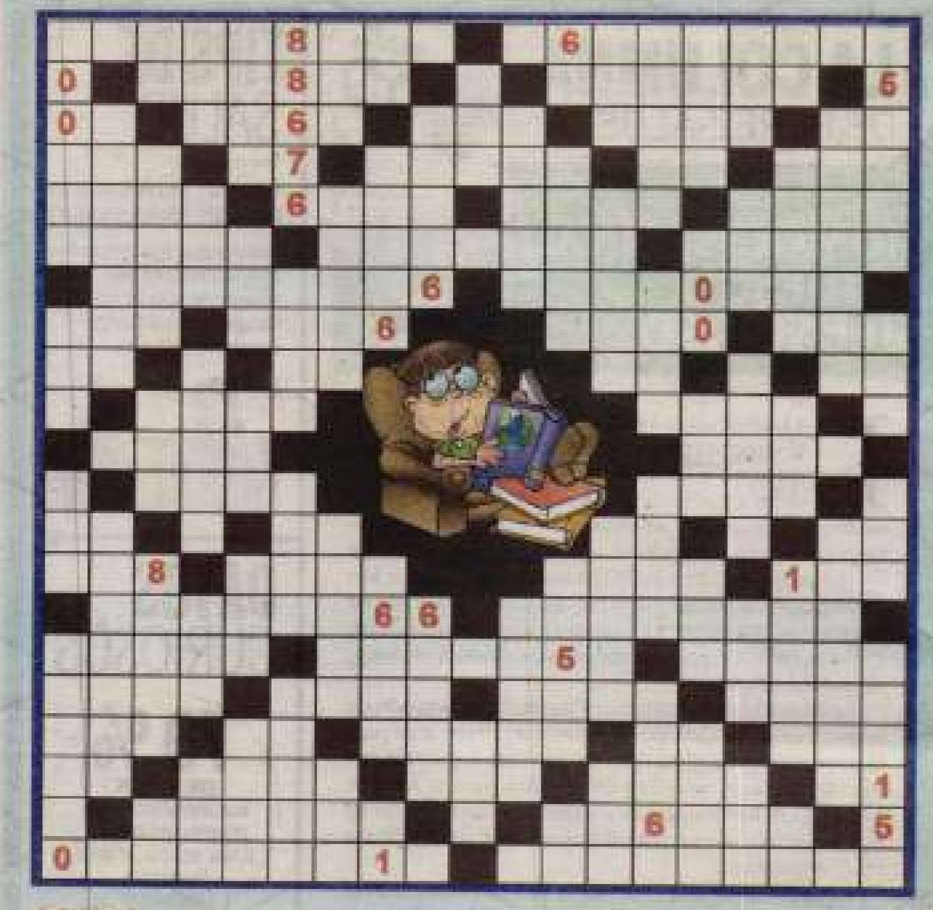
	4				6
6		5		4	
	8		5		
2		3		6	
	6		7		5
5		7		9	
	3		4		
4		1		3	
	5				2

Nº 167

1			9			3		
	9			4			2	
		6			8			1
	1		8		5		3	
4		5		7		8		2
	8		4		1		7	
		3			7			4
	5			9			6	
9			2			7		

CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.



2 CIFRAS
02 - 03 - 11 - 12 - 19 - 20 - 21 - 28 - 32
33 - 44 - 48 - 52 - 55 - 66 - 68 - 74 - 78
79 - 80 - 81 - 84 - 87 - 92

3 CIFRAS
026 - 030 - 070 - 088 - 106 - 123 - 166
220 - 232 - 233 - 261 - 300 - 313 - 317
324 - 333 - 336 - 404 - 499 - 606 - 634
650 - 655 - 668 - 686 - 778 - 780 - 803
833 - 834 - 888 - 893 - 928 - 893 - 926
931 - 963 - 944

4 CIFRAS
0125 - 0312 - 0408 - 0420 - 0663
0897 - 1010 - 1160 - 1308 - 1686
1834 - 1896 - 2399 - 3761 - 4030
4262 - 4333 - 4616 - 5002 - 5839
6142 - 6213 - 6546 - 6678 - 6764
7878 - 8385 - 8699 - 9686 - 9965

5 CIFRAS
01122 - 02661 - 01366 - 05613 - 05513
11114 - 15113 - 16161 - 26610 - 30481
36330 - 38892 - 39858 - 43375 - 48656
60309 - 60352 - 61324 - 61368 - 61400
64432 - 64436 - 81206 - 86779 - 87343
88142 - 86886 - 93400

6 CIFRAS
200346 - 236155 - 256798 - 363410
398611 - 736637 - 824062 - 886842

7 CIFRAS
1405860 - 2014662 - 2600555 - 3201755
6195165 - 8876534

8 CIFRAS
77601136 - 16300391 - 77334166
15667761

9 CIFRAS
212678910 - 462656032 - 093958319
842651955.

RELAX

...Para resolver en minutos.


A) $8 \times 33 \div 4 + 99 - 137 =$


B) $6 \times 38 \div 4 + 59 - 78 =$

SALUD Y PSICOLOGÍA



PROBLEMAS VISUALES EN NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN

Los niños con síndrome de Down suelen presentar miopía, hipermetropía y astigmatismo. Por ello, el Dr. Raúl Swayne, de Oftálmica Clínica de la Visión, recomienda visitas periódicas al médico.

LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA

HOMOCISTEÍNA: EL RIESGO SILENCIOSO

La homocisteína es un compuesto presente en el cuerpo como parte del metabolismo de la metionina, un aminoácido esencial que se obtiene a través de la dieta. En condiciones normales, se procesa y transforma en otros compuestos beneficiosos con la ayuda de vitaminas, especialmente las del grupo B, como la B6 (piridoxina) y la B9 (ácido fólico), que juegan un papel crucial en la regulación de sus niveles. Sin embargo, cuando los niveles de homocisteína en la sangre son elevados, aumenta el riesgo de enfermedades.

La B6 actúa como cofactor y facilita la conversión de homocisteína en cisteína, un aminoácido esencial para la producción de glutatión, un potente antioxidante. Por otro lado, la vitamina B9 es clave para la remetilación de la homocisteína en metionina, evitando su acumulación, lo que permite mantener su equilibrio en el organismo.

Cuando existe una deficiencia de estas vitaminas, el metabolismo de la homocisteína se ve afectado y sus niveles pueden elevarse, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, problemas neurológicos y deterioro cognitivo. Afortunadamente, se ha demostrado que una alimentación rica en fuentes naturales de B6 y B9, como vegetales de hoja verde, legumbres, cereales integrales y frutos secos, contribuye a mantener niveles adecuados de homocisteína. Además, en algunos casos, los suplementos de estas vitaminas pueden ser necesarios bajo supervisión médica para corregir deficiencias y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la homocisteína elevada.

Mantener niveles óptimos de vitamina B6 y B9 a través de una alimentación equilibrada es fundamental para la regulación de la homocisteína y la prevención de enfermedades del corazón y del cerebro.

> LA HOMOCISTEÍNA, PROCESADA CON VITAMINAS B6 Y B9, REGULA SUS NIVELES EN EL CUERPO. SU DEFICIENCIA AUMENTA EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y NEUROLÓGICAS.

perezalbela | Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936098953 Oficina: 2818677

TIPS DE SALUD

REDUZCA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE

Beber agua regularmente ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre y disminuye el riesgo de diabetes.



DATOS CURIOSOS

70 % DE NIÑOS con Síndrome de Down presenta problemas visuales, según la Sociedad Española de Oftalmología.

4000 MUJERES en Perú son diagnosticadas con cáncer de cuello uterino cada año.

¿SABÍAS QUE?

LA PIEL SE REGENERA CONSTANTEMENTE

Cada hora, el cuerpo humano desprende alrededor de 600,000 partículas de piel, renovándose continuamente.



RECOMIENDAN VACUNAR A NIÑOS Y NIÑAS CONTRA EL VPH

A prevenir el cáncer de cuello uterino

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Cada 26 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino, fecha que busca generar conciencia sobre la detección temprana de esta enfermedad que, a nivel mundial, es la cuarta causa de muerte entre mujeres, y en Perú es la principal, según el Ministerio de Salud (Minsa).



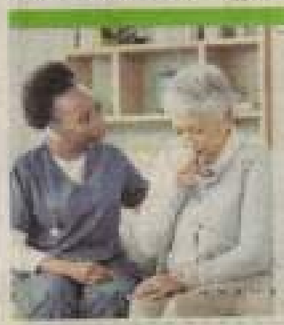
DIAGNÓSTICO TEMPRANO. "El cáncer de cuello uterino no presenta síntomas en sus primeras etapas. Por ello, es importante los chequeos preventivos para diagnosticar a tiempo esta enfermedad y tomar medidas antes de que se convierta en un cáncer avanzado", advierte Gianina Orellana, presidenta de Por Un Perú Sin Cáncer.

PREVENCIÓN. El virus del papiloma humano (VPH) causa el cáncer de cuello uterino. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda vacunar a niñas y niños de 9 a 14 años. La detección oportuna es clave para prevenir el cáncer por VPH. Expertos de Oncosalud aconsejan realizarse el Papanicolaou (PAP) desde los 21 años, cada 3 años, y la prueba del VPH a partir de los 30 años, cada 5 años. Asimismo, evitar el tabaco, usar preservativos, mantener una dieta equilibrada y ejercitarse regularmente reducen el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

ojo al dato

Se estima que más del 80% de las personas sexualmente activas contraerán el VPH en su vida. Por ello, es necesario realizarse chequeos periódicos.

1. **AVANCES MÉDICOS.** Innovaciones como la biopsia de ganglio centinela permite evaluar la propagación del cáncer sin cirugías invasivas.
2. **MÁS TRATAMIENTOS.** La inmunoterapia y terapia dirigida potencian la respuesta inmunológica contra las células cancerosas.
3. **CAMPAÑA.** Por Un Perú Sin Cáncer y el Centro Obstétrico Sandra Br ofrecen despistajes de cáncer en Lima Norte por S/35. Citas por Instagram.



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Cuidados en casa para pacientes con tuberculosis

La tuberculosis (TBC) es una enfermedad que afecta a miles en el Perú. Para cuidar a un familiar con TBC, es vital que siga el aislamiento domiciliario, tome sus medicamentos según lo indicado, consuma alimentos saludables y descanse lo suficiente. Además, debe mantener su habitación bien ventilada, evitar el consumo de alcohol y tabaco, y usar mascarilla al toser o estornudar, según la Mag. Vicenta Curasma Ascona, docente del Instituto Carrión.

CRACK ojo

SEGUIRÁN JUGANDO SI LOS CONVOCAN A LOS ÚLTIMOS PARTIDOS

SELECCIONADOS NO PIERDEN LA FE

Pedro Gallese dice que no bajarán los brazos

Nadie se baja del barco. La derrota en Maturín nos dejó casi sin opciones para llegar al próximo Mundial y eso dolió mucho en la interna de la selección. La gran mayoría culpó al árbitro Cristian Garay; sin embargo, en frío se llegó a la conclusión que se pudo hacer algo más y que se seguirá peleando hasta que matemáticamente se tengan opciones.

Por si alguien creía que para los próximos cuatro partidos algún jugador se "borraría" y ya no vendría a las convocatorias, eso está descartado. Antes de abandonar tierras venezolanas el grupo se reunió y acordó que lo que resta de Eliminatorias se jugará con dignidad, no se regalará nada y los experimentados pondrán el pecho si son convocados por Oscar Ibáñez.

Pedro Gallese, uno de los referentes del plantel y capitán de la blanquirroja durante varios años, antes de viajar a los Estados Unidos para reintegrarse al Orlando City, analizó lo que fue el encuentro con la Vinotinto. "Regresamos a una formación con la que nos sentimos cómodos. En los primeros minutos, si bien nos costó, luego nos acomodamos, llegamos a empatar, pero nos anulan el gol. En el segundo tiempo estuvimos ahí, lamentablemente el gol no pudo llegar", señaló el golero.

El "Pulpo", en su condición de líder, dio un mensaje de optimismo en este difícil momento. "Nos sentimos más cómodos, hay otra cara y todavía quedan puntos en juego, será muy difícil, pero vamos a afrontarlo. Muchos podrán bajar los brazos y decir que estamos eliminados, pero aún hay puntos y seguiremos peleando. Pienso que en esta fecha doble se vio a otro Perú", expresó el mundialista.

El arquero también se refirió a las acciones del partido que generaron dudas. "No vi muy bien las jugadas polémicas por lo que no estoy seguro si hubo mano en el gol nuestro o si fue falta en el penal de ellos. Lo que sí hubo fueron 'faltitas' que el árbitro cobró en contra y con eso nos fue metiendo, pero ya está. En el penal que nos cobran Carlos (Zambrano) me dice que va a disputar el balón, el árbitro no dudó y no quiso ir al VAR para ver la jugada", acotó el guardameta.

Finalmente, Gallese se refirió a la designación de Cristian Garay como juez de un encuentro clave. "Si aún está en juego el tema del repechaje para ir al Mundial y tienes a Chile todavía peleando por ese cupo, resulta algo raro que te pongan a un árbitro chileno, más allá que lo haga bien o mal, pero eso deja mucho que desear", finalizó.

OJO | LIMA
JUEVES 27|03|2025
ojo

FIRMADOS

"Ya es muy difícil, casi imposible, clasificar. Debemos ganar en Barranquilla y no hemos podido en Maturín"

ERICK DELGADO
Ex portero de Perú

"Neymar, con una sola pierna, sigue siendo el verdadero número 10 de la Seleção y juega mejor que la actual selección"

FELIPE MELO
Ex volante de Brasil

"Es un empate con sabor amargo, hicimos todos los méritos para quedarnos con la victoria, toca seguir en el camino"

NÉSTOR LORENZO
Entrenador de Colombia

"No queda más ciclo de Gareca... si sé termina o no sé, hay que ver el tema del contrato también. Quizás con otro proceso..."



GARY MEDEL
Ex seleccionado de Chile

PRENSA Y EX JUGADORES "DESTRUYEN" A LA SELECCIÓN

Brasil sufre por paliza



•Los brasileños fueron aplastados en el estadio Monumental y recibieron duros comentarios.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Sao Paulo.- Horas después de que Argentina le goleara 4-1 y le pegara un "baile" en el estadio Monumental, la selección brasileña fue duramente criticada por ex jugadores y prensa de su país que apuntó a la falta de personalidad y actitud y hasta hubo señalamientos a varios futbolistas.

"¿Golpearlos? Argentina juega al fútbol y humilla a Brasil con un 'olé' y una goleada", reseñó el portal UOL Esporte, que incluso fue más allá y habló de un posible cambio de mando con la salida de Dorival Júnior, el entrenador que por ahora no ha demostrado eficacia en el cargo. Por su parte, el diario Lance lanzó "A-T-R-O-P-E-L-L-O de Argentina. EMBARAZOSA y TRISTE actuación de la selección brasileña en el Monumental", acusando el pobre rendimiento de figuras como Vinicius Jr. y Rodrygo. "¡Ni siquiera necesitó a Lionel Messi! Argentina no tuvo piedad de Brasil", publicó Globo Esporte.

Quienes tampoco se guardaron nada fueron los ex jugadores de la "Canarinha". "No recuerdo un partido de la selección brasileña tan malo técnica y tácticamente, tan distante de una selección adversaria. En mi opinión, no hizo nada. Fue un 4-1 con peso, merecido", comentó Denilson de Oliveira, campeón mundial en 2002. Por su parte, Marcelinho Carioca dijo que "Brasil no creó nada, fue una vergüenza".

ojo al dato

El lateral izquierdo del Bayern Munich, Alphonso Davies, sufrió una rotura del ligamento cruzado de su rodilla derecha.



POR LA COPA

ALIANZA PIDE NO JUGAR ANTE ADT

Buscando llegar con descanso al duelo del martes ante Libertad por la Libertadores y debido al cierre del aeropuerto de Jauja, Alianza Lima solicitó oficialmente la postergación de su choque ante ADT por la sexta fecha del Apertura, programado para este sábado 29 de marzo. Todo apuntaría a que su pedido será aceptado. La fecha 6 arranca hoy con los duelos entre Comerciantes Unidos ante Atlético Grau (1:00 p.m.) y Ayacucho FC contra Melgar (3:30 p.m.).

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

EL ÁRBITRO CHILENO NOS METIÓ LA MANO EN EL BOLSILLO EN MATURÍN

Hola, holaa, holaaa, holaaaaaaa, mi gente, vengo más embalado que los hinchas de la blanquirroja culpando al chileno Cristian Garay de la derrota ante los llaneros. El juez solo impartió justicia para un lado y ese fue el de los dueños de casa. El penal a Zambrano es muy riguroso y luego en el gol de Bryan Reyna ni el mismo VAR tiene claro si el "picante" le da con la mano al balón. Para colmo, en las instancias finales del encuentro, cuando los teníamos en su arco, se le "pasa" una mano de un zaguero venezolano a remate de Paolo Guerrero y los del video arbitraje también y después la Conmebol lanzó un audio justificando que no se sancionara la pena máxima. **¡CHEEEEEESSSSSS!**



En lo futbolístico, no estuvimos finos en el primer tiempo y recién en el complemento los metimos en su área, más por empuje que por fútbol. También ayudó que Batista retiró un delantero y los venezolanos retrocedieron mucho. Carrillo terminó fundido y extrañó un socio con quien tocarla. Polo debió salir antes; y hasta ahora nadie se explica para qué fueron convocados Piero Quispe, Oliver Sonne, Kenji Cabrera y Luis Ramos si no tuvieron minutos. Esa es toda de Óscar Ibáñez. **¡OJITO, OJITO!**

Hoy vuelve la Liga 1 y las cosas cada día se complican más porque 1190 sigue sin pagar y los clubes ya no saben qué hacer. La federación, con Agustín Lozano a la cabeza, debería sacar la cara por los perjudicados, pero no resuelve nada. La Comisión de Licencias no puede sancionar a nadie porque todas las instituciones se escudan en que están atrasados en los pagos porque su principal fuente de ingresos son los derechos de televisión. **¡HUUUUUM-MMMM!**



En el Rímac están resignados a jugar la primera parte de la Copa Libertadores sin Yoshimar Yotún. El volante todavía no está al cien por ciento de la operación a la rodilla y el técnico Guillermo Farré ya prepara su once y no cuenta con "Yoshi". Sin duda esta es una gran baja para los cerveceros que tienen un grupo muy complicado con cuadros importantes como Palmeiras y Cerro Porteño. Bueno, ahora sí me quito. **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



EN DUELO PENDIENTE RECIBE A OSASUNA

BARCELONA BUSCA SER ÚNICO PUNTERO EN LALIGA DE ESPAÑA

Apenas terminada la fecha FIFA, el FC Barcelona volverá a la acción ya que recibe hoy en Montjuic a Osasuna en un duelo postergado de la fecha 27 de la liga de España (3:00 p.m./ESPN). La escuadra de Hansi Flick tiene 60 puntos, igualado en el liderato con Real Madrid y de vencer se distanciará de su clásico rival. El extremo brasileño Raphinha y el defensa de Uruguay, Ronald Araujo llegaron ayer a Barcelona, pero el técnico "culé" los descartó para jugar debido a que no quiere exponérlos a una lesión. Quienes sí estarán desde el vamos serán, entre otros, el joven astro Lamine Yamal y el volante Pedri.

PLANTEL COBRÓ 250 MIL EUROS POR ELIMINAR AL ATLÉTICO

Real Madrid paga capricho a sus jugadores



• Florentino Pérez reconoció rendimiento de sus jugadores.

Dicen que las normas están para saltárselas y eso es lo que acaba de hacer Florentino Pérez para motivar a los jugadores del Real Madrid.
Consciente de que su club se juega gran parte de la temporada en las próxima tres semanas, el presidente del club blanco decidió pagar un premio especial a su plantilla por eliminar al Atlético de Madrid en la Champions League.
Esta es la primera vez que el mandamás madridista, reconocido como gran gestor en lo deportivo y más en lo económico, otorga una prima a sus futbolistas por avanzar en una competición. Según medios españoles, el Real Madrid abonó 250 mil euros a todos los jugadores por dejar en camino al cuadro de Diego Pablo Simeone.
El titular madrileño entiende que su plantel se hizo acreedor del reconocimiento económico porque lleva doce partidos, uno menos que los trece que disputó el año pasado y terminó con la obtención de una nueva "orejona". Asimismo, la intención del directivo es incentivar a su gente de cara a la seguidilla de partidos que se vienen, en tres competiciones, que son el objetivo de los "Reyes de Europa": cinco partidos de La Liga, las eliminatorias por los cuartos de final de la Champions ante el Arsenal y el partido de vuelta de las semifinales de la Copa del Rey ante la Real Sociedad.





CHILE SIN PLATA PARA BOTAR A GARECA

Pese a la mala campaña, últimos en las Eliminatorias, la ANFP de Chile no despediría a Ricardo Gareca porque no tiene 1,35 millones de dólares para "liquidarlo".



LA IGLESIA DE ORO PURO

Si viajas a la ciudad de Quito, en Ecuador, no puedes irte sin dejar de visitar sus fabulosas iglesias y conventos. Sus templos son verdaderamente palacios de oro y se encuentran bien conservados para el deleite del visitante. Te quedas asombrado al ver el interior recubierto con láminas muy finas de pan de oro de 23 kilates.

Los cuadros y murales que adornan el espacio sagrado son gigantescos. Además, sus enormes y brillantes retablos iluminan los ojos de quienes llegan a conocer uno de los íconos más representativos del estilo barroco en Latinoamérica. Me hizo recordar cuando años atrás visité las iglesias de la ciudad del Cusco y también quedé sorprendido por su grandiosidad.

Recordemos que Quito fue parte del Virreinato del Perú a partir de 1563 hasta su independencia. Al día siguiente de llegar a la capital ecuatoriana y aclimatado a una altura de 2850 metros sobre el nivel del mar fui primero a conocer la fantástica y colosal iglesia de La Compañía de Jesús.

La entrada a este majestuoso templo es de seis dólares. Había leído sobre la gran importancia de esta iglesia así como su valor histórico y arquitectónico para el mundo. Se calcula que tiene alrededor de 70 kilos de oro. La construcción de esta joya sacro fue entre 1605 y 1765. Incluso es comparado por su similitud con la espléndida iglesia de San Ignacio en Roma (Italia).

El maravilloso templo de La Compañía de Jesús en Quito fue construida con piedra volcánica de color gris, mientras que sus hermosas y coloridas cúpulas están edificadas en piedra pómez. "El púlpito es una joya que completa la magnificencia de este templo. Se levanta la cátedra sobre un fuste adornado de querubines y cubierto en su base de grandes y elegantes volutas", escribió el historiador ecuatoriano, José Gabriel Navarro.

Al subir a la azotea del santuario podemos ver desde lo alto la mítica Plaza San Francisco y los alrededores de la ciudad. La vista desde ese lugar resulta totalizadora al registrar el apacible paisaje quiteño con su cielo celeste y sus viviendas de techos inclinados para soportar las lluvias.

En julio del 2015 el Papa Francisco realizó una gira por los países de Ecuador, Bolivia y Paraguay. Recuerdo que viajé a tierras bolivianas para realizar la cobertura periodística de la llegada del Sumo Pontífice. Estuve en La Paz y en Santa Cruz de la Sierra, pero esa es otra historia.

Lo cierto es que en su último día en Quito, el máximo representante de la Iglesia Católica visitó de manera privada La Compañía de Jesús. Estuvo alrededor de media hora y oró frente a la imagen del cuadro original de la Virgen de La Dolorosa. Visitar esta hermosa iglesia me hizo recordar mi época de [illegible] durante mi adolescencia. Nos vemos.

TACNA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

INICIÓ CAMINATA DESDE TACNA A LIMA PARA RECAUDAR FONDOS

Mamita pide ayuda para su hijo

Brenda Barazorda Valer ha emprendido una conmovedora travesía de más de 1000 kilómetros desde Tacna hasta Lima con un solo propósito: recaudar 4 millones de dólares para pagar el costoso tratamiento de su hijo, Facundo, quien padece distrofia muscular de Duchenne.

La madre espera que miles de personas se sumen a su causa, ya que el medicamento necesario, Elevidys, no está disponible en el Perú.

Tras rifas y colectas, la familia decidió dar un paso más allá y promover la recaudación a través de un desafío: caminar por más de 15 días desde Tacna hasta Lima.

La caminata inició el 20 de marzo y Brenda se encuentra en Moquegua, documentando su trayecto en redes sociales para incentivar las donaciones.

"Inicié una caminata de amor de Tacna a Lima para llegar a la meta", declaró emocionada.

ojo al dato

Puede colaborar depositando al Yape: 995 648 500, a nombre de Brenda Barazorda Valer. Cuenta BCP: 19122064504077.

- Brenda avanza con fe y esperanza, confiando en la solidaridad de los peruanos.

LA LIBERTAD

TRES DETENIDOS POR ROBAR 29 RELOJES DE ALTA GAMA

TRUJILLO. La Policía Nacional intervino a Richard Calderón Córdova (34), Michael Meléndez Alva (34) y J.A.A. (16), tras ser acusadas de ingresar a una vivienda para robar 29 relojes de alta gama en el distrito de El Porvenir.

El agraviado los denunció y tras tenderle una celada, la Policía los capturó. El menor se encargaba de ofrecer los relojes por Facebook.





Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... La uruguaya **ROMINA GACHOY** sorprendió al compartir unos videos tomando clases de canto y reveló que grabará un disco de cumbia en Argentina... **GABRIELA SERPA** contó que recibió un arreglo de rosas rojas de un admirador y espera conocerlo; pues por ahora no tiene ningún pretendiente... El actor **SERGIO GALLIANI** se encuentra en Miami donde disfruta del buen tenis en el torneo Open Miami en el Hard Rock Stadium... **CHRISTIAN DOMÍNGUEZ** deleitó a sus invitados bailando el recordado "Tic, Tic, Tac" en el cumpleaños de su hijo **VALENTINO**... **"TOMATE" BARRAZA** comentó que es hincha de su tío **MIGUELITO**, y que nunca buscó imitarlo porque es único... Nos vamos, nos vemos mañana...



HIJA DE PRINCESITA MILY EN "PINTURA ROJA". El líder de "Pintura Roja", Alejandro Zárate, acaba de unir a su agrupación a Sarai Mendivil, hija de la recordada Princesita Mily, quien impuso el tema "El teléfono". El debut de la joven será este sábado en Puno.



Melissa mostrará "sábana" de chats con Cueva

AGUANTÓ CALLADITA, COMO CLAVO, INSINUACIONES DE PAMELA LÓPEZ PORQUE "PEGARÁ" COMO MARTILLO

CARLA CHÉVEZ

Melissa Klug estará por tercera vez en "El valor de la verdad" donde mostrará las extensas conversaciones de WhatsApp que sostenía con Christian Cueva, esposo de Pamela López, y señaló que estuvo callada, aguantando que la esposa de "Aladino" insinúe que la relación que tuvo con el futbolista fue más que amical, porque va a "pegar fuerte".

- Melissa, ahora se entiende el post que lanzaste en tu estado de WhatsApp que decía: Aguantando calladita, porque la que soporta como clavo pega como martillo.

Espera al domingo para que veas la única verdad que hay.

- Y con tus WhatsApps en mano...

Es mi conversación, yo sí la puedo mostrar y no leer como quieren dejar entender otras cosas.

BETO: MELISSA NO DEJA TÍTERE CON CABEZA

- Beto, ¿las revelaciones de Melissa te han sorprendido como con Macarena?

Absolutamente. Qué importante es escuchar siempre a la otra parte.

- Melissa también llega con sus chats como Pamela. ¿Es solo una conversación con Cueva?

Cuando dice "te voy a enseñar la sábana", no se refiere a la de la cama, se refiere a la sábana de chats, ja, ja, ja.

- ¿Y Pamela te mostró la misma sábana o solo lo que vimos en el programa?

Solo lo que escogió.

- ¿A Farfán le cae su chocolate?

Han sido tres valores de Melissa y pienso que en este no deja títere con cabeza.

- ¿A Evelyn Vela también le vuela la cabeza?

De la Vela no queda ni la mechita.



BETO ORTIZ
CONDUCTOR

ojo al dato

Ortiz tendrá por tercera vez, en el sillón rojo, a la chalaca y dice que es "importante" escuchar siempre la otra parte.



Celebraron el cumpleaños de su hijo Valentino.

ESTÁ FELIZ CON CHRISTIAN DOMÍNGUEZ

Karla: Mi familia está unida

Karla Tarazona y Christian Domínguez celebraron el cumpleaños de su pequeño Valentino y señalaron que su familia está muy unida.

"Valentino es tonero, es un niño feliz y la pasamos superbién con la familia, amigos y sus compañeros del colegio. Siempre le celebro los cumpleaños a mis hijos y mientras pueda les daré todo lo que esté a mi alcance. Mi familia está muy unida y feliz", expresó la conductora de "Préndete".

Asimismo, confirmó que junto a Domínguez también le celebraron el cumpleaños a la última hija del cantante, que tuvo con Pamela Franco. "Con Christian hacemos todo juntos por nuestros pequeños", acotó Karla.



Parejita retomó relación y tiene planes de matrimonio.

POR "LOS PULPOS" DE TRUJILLO

Deysi Araujo nuevamente extorsionada

Deysi Araujo afirmó que una vez más viene siendo extorsionada por "Los Pulpos" de Trujillo y tiene mucho miedo. "Me han llamado de números desconocidos pero no les contesté. Luego, me escribieron y tuve que bloquearlos. Lamentable la Policía no hace nada, seguro están esperando verme muerta para recién actuar", explicó la pelirroja.



Pamela: No me importa el físico de Cueva

CANTANTE DICE QUE TIENEN BUENA QUÍMICA Y LE GUSTA PORQUE LA HACE REÍR

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La cantante Pamela Franco contó que una de las cosas que más le enamoró de su pareja, el futbolista Christian Cueva, fue su personalidad y que tienen en común muchas otras cosas. Además, resaltó que el físico no es lo más importante.

"Cueva es una persona que tiene mucha energía y química conmigo. Nos conectamos bien y tenemos muchas cosas en común. Venimos desde abajo, nuestras familias se conocen toda una vida y hay un montón de hechos en que nos parecemos. Además, es recontra chistoso y a las mujeres nos gusta que nos hagan reír. No es el físico, es más allá", expresó Franco.

Asimismo, contó que el futbolista le cobró por aparecer en su videoclip "Escándalo". "Lo contraté. Gratis no fue. A mí todos me dicen su bolito, me pasó su número de cuenta, todo está facturado, tiene que trabajar", añadió la cantante.

Por otro lado, defendió a su pareja con respecto a las críticas que ha recibido por su desempeño en el fútbol. "Puedo estar muy enamorada, pero el tipo tiene mucho talento. Confío y creo en él. Sé que en algún momento va a dar la sorpresa a todo el mundo", precisó Pamela Franco.

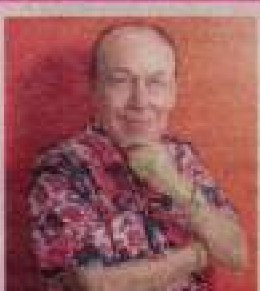
Finalmente, indicó que no tuvo interés en ver la participación de Pamela López, expareja de Christian Cueva, en "El valor de la verdad". "No lo vi. Sin embargo, he llegado a la conclusión que existe la verdad; yo también tengo la verdad de la historia, pero no la voy a decir. ¿Para qué? ¿Sirve de algo? Pues, no. No tiene caso hacerlo o contarlo", agregó Franco.

ojo al dato
Pamela Franco y Cueva retomaron su relación en octubre del año pasado al lucirse juntos en una discoteca; y no han descartado tener un hijo.

▪ Hace poco representaron su romance en un videoclip.

SUS HIJOS AGRADECEN APOYO

"Yuca" se encuentra estable



Los hijos de Enrique Espejo, "Yuca", informaron que la salud del actor cómico se encuentra estable aunque aún tiene el pronóstico reservado. "Podemos informar que la salud de nuestro padre se encuentra estable, aunque su pronóstico sigue siendo reservado. Tenemos el apoyo de nuestra familia, compañeros de trabajo y amigos para asegurarnos que reciba la mejor atención médica", enfatizan.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Estoy celosa de la bailarina Karen Loza

Elizabeth (38, Surquillo). Doctora Magaly, le escribo porque últimamente he estado sintiendo celos de una bailarina llamada Karen Loza. Siempre me he considerado una mujer segura de mí misma, pero no puedo dejar de sentirme rara cada vez que veo a mi esposo mirando sus videos. Karen Loza se hizo famosa por su "Serpiente en Armonía 10" en TikTok, y aunque siempre me ha gustado cómo baila, jamás imaginé que mi esposo llegaría a ser tan fanático de ella.

Al principio, era yo quien le mostraba los videos de Karen en redes sociales, ya que me parecía divertida su forma de bailar. Pero hace poco lo encontré viendo uno de esos videos donde Karen aparece de una manera muy sensual, y eso me incomodó. A pesar de que discutimos y él se disculpó diciéndome que no sabía que me iba a molestar tanto, la sensación no se me quita. Me dijo que si me molestaba, bloquearía a Karen, pero no pude evitar sentirme mal.

Lo peor de todo es que me siento culpable por reaccionar así. Yo sé que mi esposo nunca me ha dado motivos para desconfiar de él, pero últimamente he subido de peso, y siento que no estoy a la altura de chicas curvilíneas. Mi esposo me sigue diciendo que estoy hermosa, pero yo no lo puedo evitar. Mi inseguridad me está ganando.

No quiero que esto afecte nuestra relación, que siempre ha sido bonita y de confianza. ¿Cómo puedo superar estos celos e inseguridades? Aprecio mucho su consejo, doctora.

ojo al consejo

Querida Elizabeth, es natural sentirse insegura de vez en cuando, pero es importante reconocer que tu esposo te valora y te quiere. La comparación constante con otras personas no es saludable y puede generar más malestar. Habla abiertamente con él sobre cómo te sientes, y recuerda que tu autoestima viene de dentro, no de la apariencia ajena.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Habrá complicaciones en la jornada laboral que dejarán tenso el resto del día. Debe calmarse o tomará malas decisiones. Suerte.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Algo parece no marchar bien en la relación de pareja. Reconozca sus errores como primer paso e intente cambiar. Manos a la obra.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Intente concluir con aquel trabajo que ha estado postergando innecesariamente. De lo contrario, recibirá una reprimenda. Adelante.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No tiene el menor sentido insistir con discusiones con compañeros de trabajo. Todos tienen el mismo objetivo y hacia allí deben apuntar.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Debe quitarse la venda de los ojos y ver el panorama completo en lo laboral. Esto le permitirá tomar mejores decisiones. Cuide su salud.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Debe dedicarle más tiempo a su pareja. Los momentos juntos son los que consolidan el gran amor que los une. No se reprima entonces.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Le será complicado arrancar la jornada laboral de hoy debido a que no parece estar del todo concentrado. Con el paso de las horas lo logrará.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Debería mantener una dieta equilibrada, libre de alcohol y tabaco. Es la mejor manera de conservar la salud y elevar el rendimiento laboral.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Día perfecto para estar más cerca de la pareja. Converse con ese compañero de trabajo que suele poner trabas en su camino. Adelante.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
La convivencia es el principal reto en cualquier relación de pareja. Procure ser más tolerante y dialogante con la persona amada. Adelante.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
En el entorno laboral, asegúrese de dejar a su lado solo a aquellos en los que puede confiar plenamente. Confíe en su instinto y capacidad.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Es hora de dejar de cuidar el pasado y pisar [illegible]. Mantenga su mirada hacia adelante, siendo claro en lo que quiere.

SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR



CONSEJO SENTIMENTAL



MALOS HÁBITOS QUE PUEDEN PONER FIN AL AMOR

Para que el amor perdure, procure evitar críticas destructivas, descalificaciones, comparaciones con ex o familiares, usar el sexo como solución, ser indiferente emocional o tener celos en exceso; en su lugar, fomentar confianza, apoyo mutuo y comunicación abierta.

EQUILIBRE EL TIEMPO ENTRE AMIGOS Y PAREJA

Mantener relaciones saludables con amigos y pareja requiere distribuir el tiempo de manera equitativa. Planificar actividades con ambos, respetar espacios personales y fomentar amistades compartidas ayuda a fortalecer cada vínculo sin descuidar ninguno.

ojo GRAMA

REFRÁN: CAMARÓN QUE SE DUERME, SE LO LLEVA LA CORRIENTE.

Significado: Si no estás atento o no actúas rápidamente, podrías perder oportunidades o quedarte atrás.

CINE

cataujo@hotmail.com | Nº 6572

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

QUIÉN DEBE CONSIDERAR UN SUPLEMENTO DE VITAMINA D

➔ La vitamina D es esencial para la salud ósea y el sistema inmunológico. Aunque se puede obtener a través de la exposición al sol y alimentos como pescados grasos, huevo y lácteos, algunas personas pueden necesitar un suplemento. Esto es especialmente relevante para adultos mayores, personas con poca exposición solar o aquellos con piel muy oscura, así como para quienes tienen problemas intestinales que dificultan la absorción.

➔ Los suplementos de vitamina D deben ser recetados por un profesional de la salud, luego de evaluar los niveles en sangre. Lo ideal es tomarla junto con una comida que contenga grasa, para mejorar su absorción.

➔ Es importante no tomar vitamina D sin necesidad, ya que el exceso en sangre puede resultar en toxicidad, lo que podría dañar los riñones, aumentar los niveles de calcio en el cuerpo y causar síntomas como náuseas y debilidad. Si se requiere un suplemento, es esencial que sea el adecuado según las recomendaciones médicas.